GRATIS
GRATIS

LOS CHICOS Y LAS BICICLETAS EN CHICAGO

Andar por las aceras
páginas 1–2

Dónde andar en las calles
páginas 3–4

Cómo mirar a tu alrededor
páginas 5–6

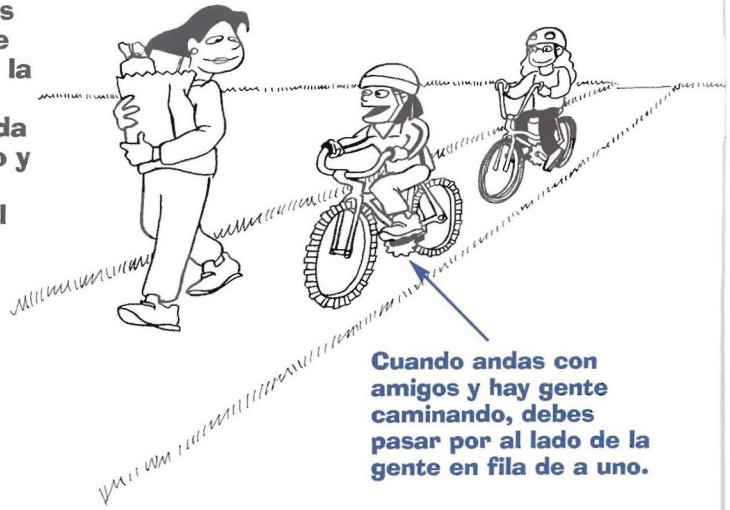
Cómo girar en las esquinas
páginas 7–8

Para padres y maestros
páginas 9–10

ANDAR POR LAS ACERAS

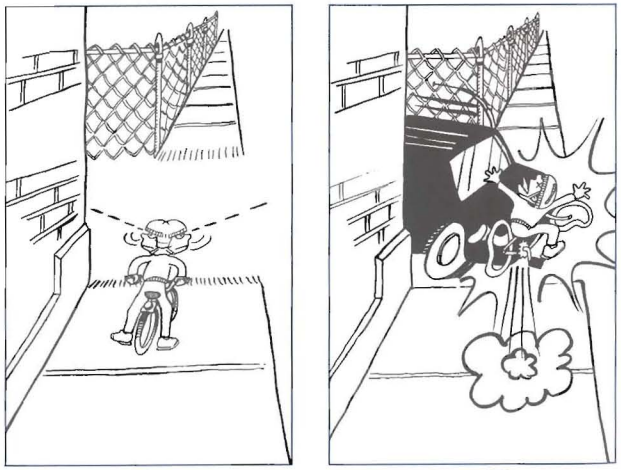
RESPETA A LOS QUE VAN CAMINANDO

Cuando te acercas a una persona que va caminando por la acera (banqueta), ¡no la asustes! Anda un poco más lento y pide "permiso" o toca la bocina o el timbre.



CALLEJONES Y OTRAS SALIDAS DE AUTOMÓVILES: ¡CUIDADO!

Al llegar a un callejón o a cualquier otra salida de automóviles siempre mira a la izquierda y a la derecha, y luego nuevamente a la izquierda. Si no puedes ver en las dos direcciones, anda más despacio o detente por completo.

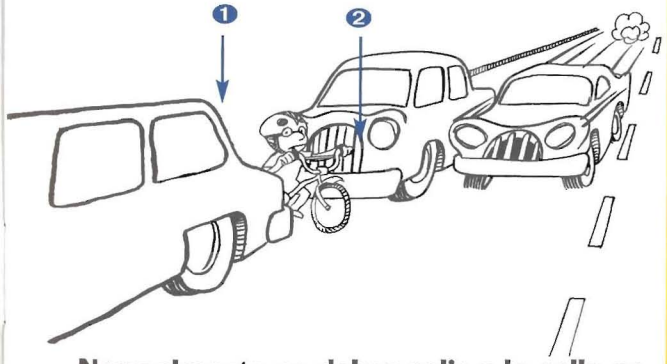


SI NO

EN LAS ESQUINAS

Detente y mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda para ver si vienen automóviles. Si un vehículo está parado en la esquina asegúrate de que el conductor te ve antes de avanzar.

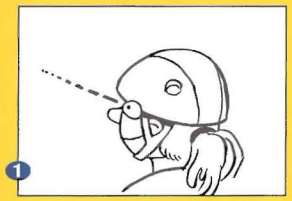
SALIR A LA CALLE



Normalmente no debes salir a la calle en el medio de la cuadra (bloque). Pero si lo tienes que hacer: 1 Detente en el borde de la acera (banqueta) y asegúrate que los automóviles estacionados no están a punto de arrancar. 2 Acércate hasta donde están estacionados los autos y antes de cruzar mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda.

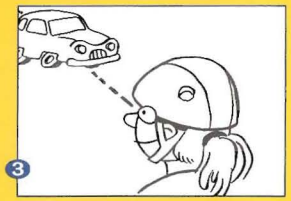
MIRAR IZQUIERDA, DERECHA, IZQUIERDA

Siempre mira en las dos direcciones para ver si vienen automóviles:



1 Mira a la Izquierda.

2 Si no vienen autos, mira a la derecha.



3 Mira nuevamente a la izquierda. Si no vienen autos, puedes avanzar. Pero si viene un vehículo, espera que pase y mira izquierda, derecha, izquierda otra vez.

POR DÓNDE ANDAR EN LAS CALLES

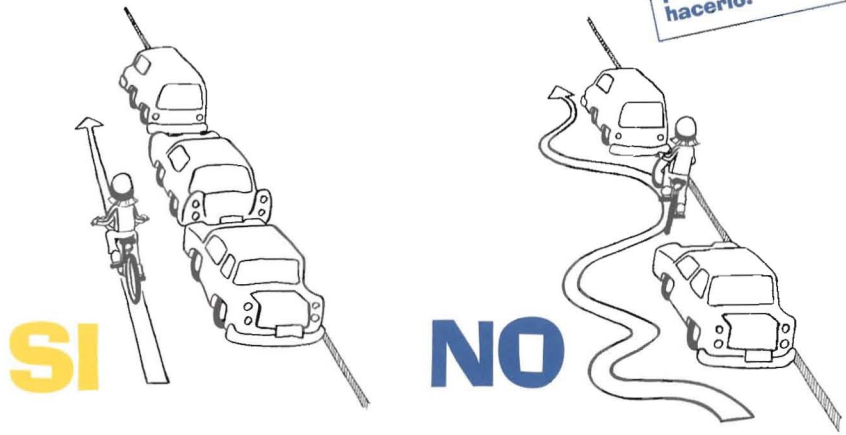
¿POR QUÉ LADO DE LA CALLE DEBES ANDAR?

Siempre debes andar en la misma dirección que los automóviles.

Nunca andes en sentido contrario, o sea de frente a los autos. Esta es la forma más común de tener un accidente.

No andes por las calles a menos que tus padres te den permiso. Ellos saben mejor que nadie si estás preparado para hacerlo.

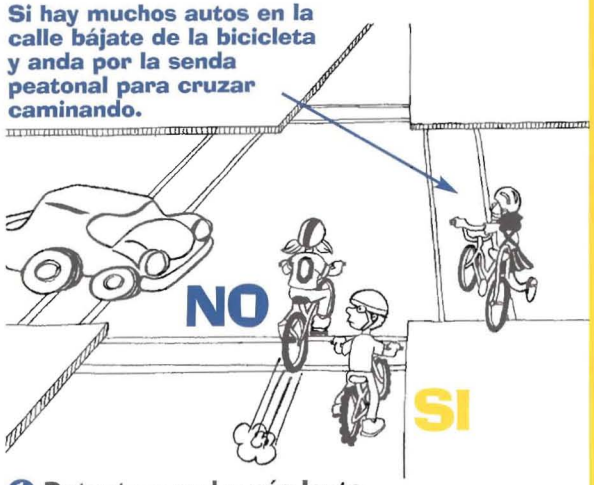
ANDA SIEMPRE EN LÍNEA RECTA



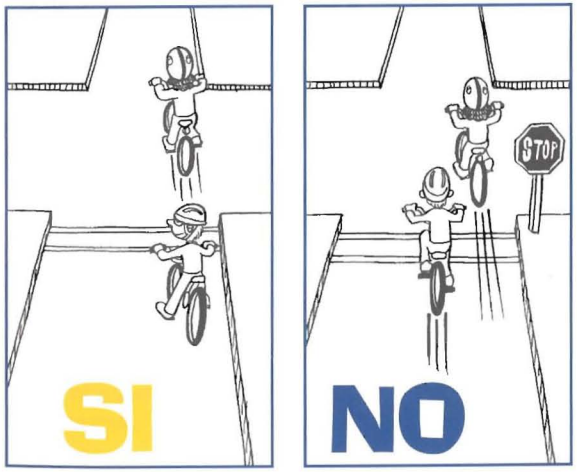
Anda siempre en línea recta porque así los conductores pueden saber hacia donde vas. Entonces te dejarán espacio en la calle.

AL LLEGAR A LAS ESQUINAS

Si hay muchos autos en la calle bájate de la bicicleta y anda por la senda peatonal para cruzar caminando.



1. Detente o anda más lento.
2. Mira izquierda, derecha, izquierda.
3. Obedece las señales de tránsito y los semáforos.
4. No empieces a cruzar hasta que no venga ningún automóvil.



Si un compañero tuyo cruza la calle delante de ti, no pienses que tú puedes cruzar inmediatamente detrás de él, ya que puede ser peligroso. Anda más lento, o detente y mira izquierda, derecha, izquierda.

SEÑALES DE TRÁNSITO

ALTO ¿Qué significa?

Detente, mira a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda, y sólo avanza cuando no venga ningún vehículo.

LOS SEMÁFOROS

¿Qué significan?

Rojo: detente

Amarillo: prepárate para detenerte

Verde: avanza cuando no haya peligro

CÓMO MIRAR A TU ALREDEDOR

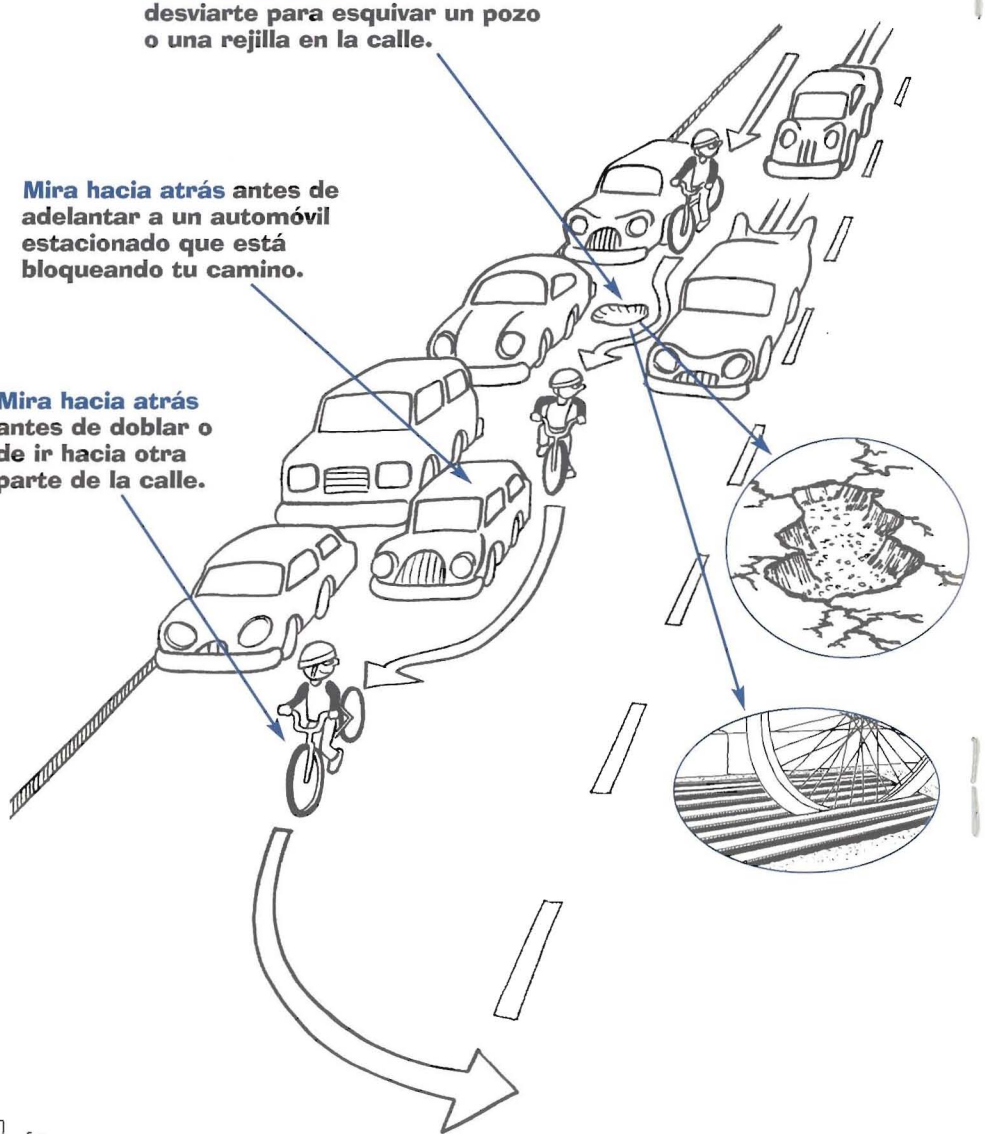
¿PARA QUÉ MIRAR PARA ATRÁS?

Cuando andas en bicicleta, a veces tienes que mirar detrás de ti. Si no lo haces, un automóvil podría golpearte. Aquí hay algunos consejos:

Mira hacia atrás antes de desviarte para esquivar un pozo o una rejilla en la calle.

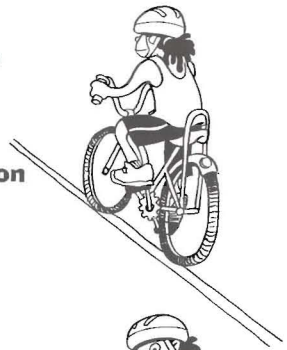
Mira hacia atrás antes de adelantar a un automóvil estacionado que está bloqueando tu camino.

Mira hacia atrás antes de doblar o de ir hacia otra parte de la calle.



APRENDE A MIRAR HACIA ATRÁS

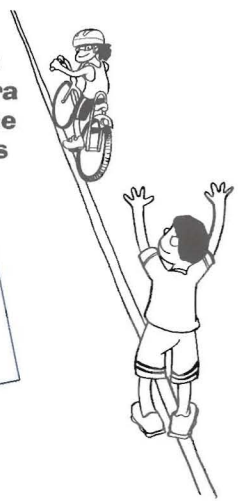
1. Anda en línea recta. (Busca una raya blanca o amarilla en un estacionamiento vacío o dibújala con una tiza.)



2. Gira la cabeza y mira hacia atrás un momentito. Luego gira la cabeza hacia adelante. Practica hasta que puedas hacerlo sin que la bicicleta se desvíe de la raya.

¿Es difícil girar la cabeza? Trata de hacerlo poniendo la mano sobre la pierna.

3. Anda hacia adelante mientras un amigo está parado detrás de ti. Mira hacia atrás y dile si tiene levantados uno o los dos brazos.

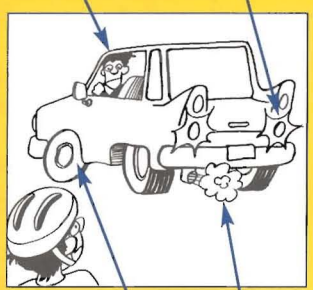


Primero aprende a mirar para atrás hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

CUIDADO CON LOS VEHÍCULOS ESTACIONADOS

Ten cuidado cuando pases al lado de los automóviles estacionados en la calle. Pueden comenzar a moverse cuando menos lo esperes.

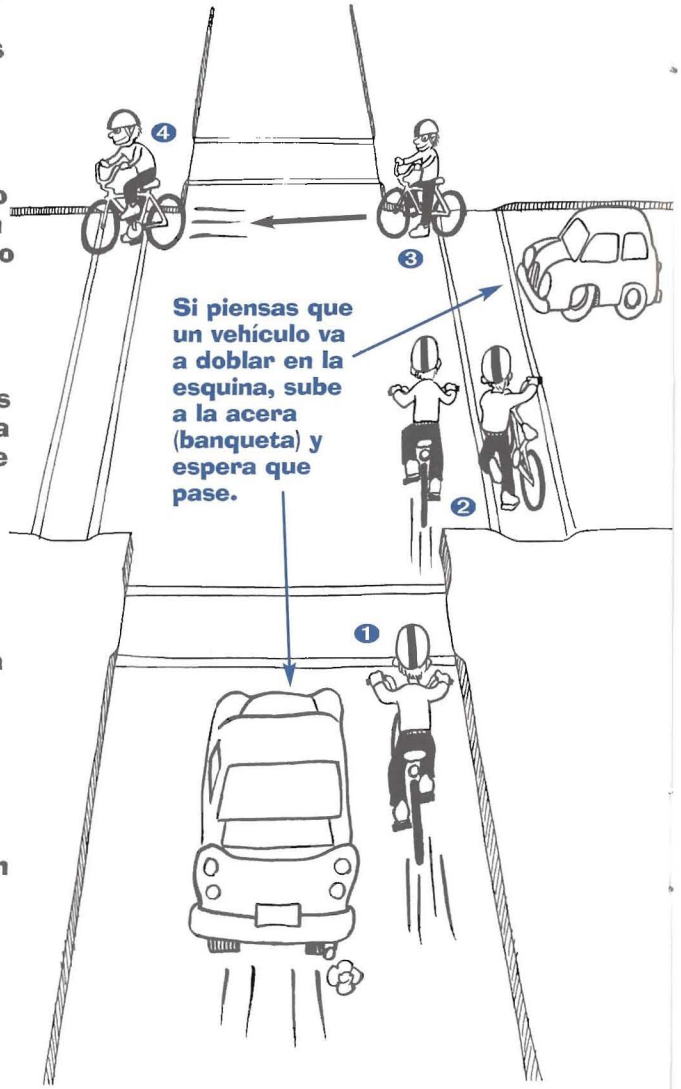
¿Cómo saber si un auto estacionado va a comenzar a moverse?



CÓMO GIRAR EN LAS ESQUINAS

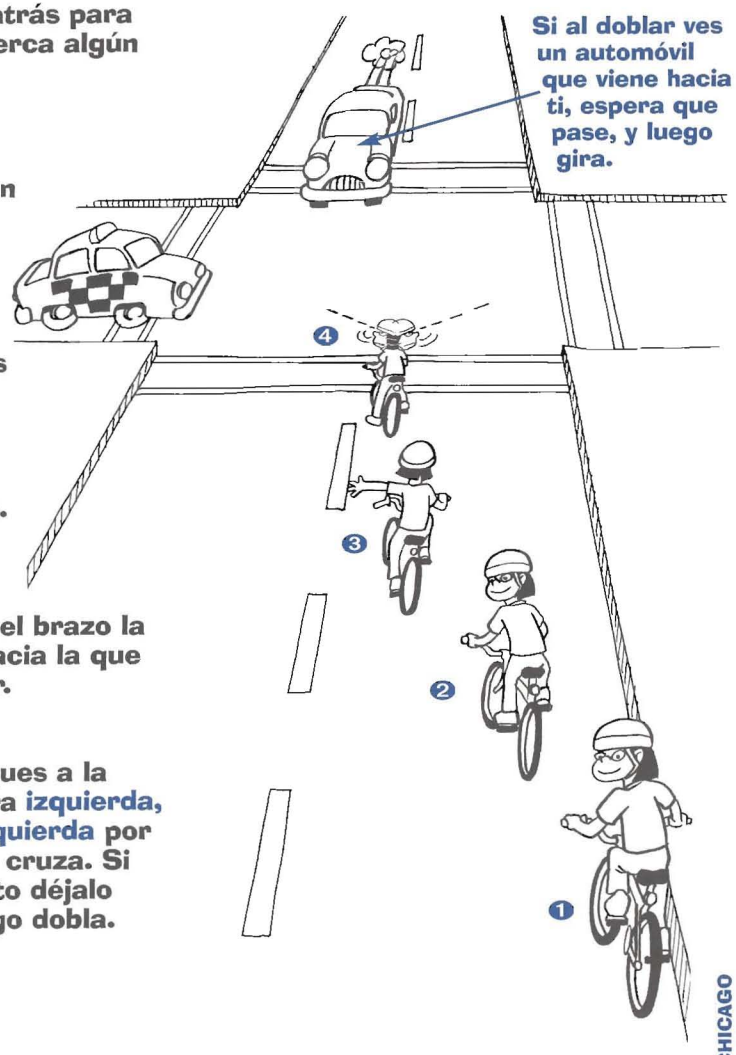
UNA MANERA FÁCIL PARA DOBLAR A LA IZQUIERDA

1. Mira izquierda, derecha, izquierda para ver si vienen automóviles. Si ves un vehículo que se acerca DETENTE.
2. Camina por el paso peatonal o anda en bicicleta por al lado de la senda para cruzar la calle.
3. Detente justo antes de llegar a la acera (banqueta).Quédate parado delante de la senda peatonal mirando en la dirección a la que quieres ir. (Si te bajaste de la bicicleta vuélvete a subir).
4. Cuando no venga ningún auto, entonces sigue adelante. (Si hay un semáforo espera hasta que esté en verde).



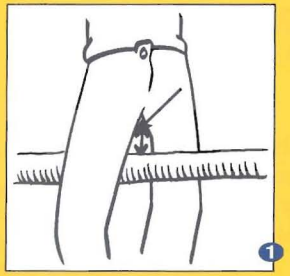
MOVERSE O DOBLAR A LA IZQUIERDA COMO UN AUTOMÓVIL

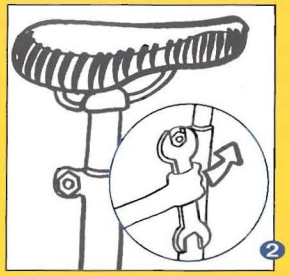
1. Mira hacia atrás para ver si se acerca algún auto.
2. Cuando no venga ningún vehículo, muévete hacia el medio del carril. Mira una vez más hacia atrás para asegurarte de que no venga nadie.
3. Señala con el brazo la dirección hacia la que vas a doblar.
4. Cuando llegues a la esquina mira izquierda, derecha, izquierda por la calle que cruza. Si viene un auto déjalo pasar y luego dobla.

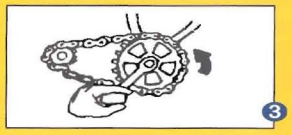


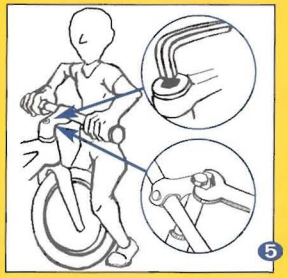
PARA PADRES Y MAESTROS

¿ESTÁ USTED EN CONDICIONES PARA ANDAR CORRECTAMENTE?









Antes de dejar que su hijo ande en bicicleta, asegurese de lo siguiente. Si no está seguro de que la bicicleta funcione debidamente o que sea del tamaño adecuado, llévela a una tienda de reparación de bicicletas.

Altura del cuadro: Compruebe que la bicicleta del niño no sea demasiado alta ni demasiado baja. Para medirlo, se debe poner la bicicleta entre las piernas justo delante del asiento, con los pies completamente en el suelo. ❶ Si el tubo superior de la bicicleta es horizontal, debe haber un espacio de entre 1 y 3 pulgadas entre el tubo y la entrepierna. Si el tubo no es horizontal, ate un cordón en el punto en que la parte delantera de la bicicleta se junta con el tubo. Estírelo hacia atrás en forma horizontal como si fuera el tubo de la bicicleta y tome la medida entre el cordón y la entrepierna.

Altura del asiento: Pregúntele a su hijo si el asiento le queda muy alto o muy bajo. Si no está seguro haga que se siente en la bicicleta con los pies en los pedales, con un pedal en la posición más baja, es decir, lo más cerca del suelo posible. Si con el asiento en esta posición, la rodilla queda levemente flexionada la altura es la correcta. En caso de que el niño esté acostumbrado a andar con el asiento en una posición más baja, súbalo gradualmente, no de una vez. ¿Cómo cambiar la altura del asiento?: para cambiar la altura afloje la tuerca del tornillo que aprieta la barra del asiento. ❷ Tuerza el asiento para subirlo o bajarlo. Si sube el asiento, asegúrese de dejar más de 2 pulgadas de barra dentro del tubo vertical del cuadro.

Freno de pedal: Si el freno se activa cuando se pedalea hacia atrás, la bicicleta tiene "freno de pedal". Para asegurarse de que funciona correctamente, empuje la bicicleta hacia adelante con una mano y con la otra mueva el pedal hacia atrás. ❸ Si el freno funciona correctamente, este movimiento debe hacer que la bicicleta se detenga.

Freno de mano: Para inspeccionar el freno de mano, apriete la maneta del freno y trate de empujar la bicicleta hacia adelante. ❹ Si el freno funciona correctamente, la bicicleta no debe moverse y la maneta no debe tocar el manubrio aunque se apriete muy fuerte. Con este procedimiento compruebe el correcto funcionamiento del freno delantero y el trasero.

Manubrio: Para comprobar que el manubrio está en la posición correcta sujete la rueda delantera entre las piernas. ❺ Sin usar mucha fuerza, trate de girar el manubrio sin que se mueva la rueda. Si el manubrio se tuerce, significa que no está lo suficientemente ajustado y deberá apretar el tornillo del estem (tubo vertical) con una llave Allen o una llave ajustable hasta que quede fijo.

EL CASCO

¿Por qué los niños deben usar casco? Los niños necesitan el casco tanto como los adultos. Por muy cuidadosos que sean, hay situaciones en que no se puede controlar por completo lo que pasa alrededor. Asegúrese de que sus hijos siempre lleven casco, y déles el ejemplo llevando el suyo.

Certificación: El interior del casco debe tener un certificado de cumplimiento expedido por U.S. Consumer Products Safety Commission (CPSC), ❻ que indica que el casco ha pasado satisfactoriamente las pruebas de seguridad de CPSC.

Uso: Enséñele a su hijo a usar el casco derecho ❼ y no inclinado hacia atrás. ❽ Llevar el casco inclinado hacia atrás no protegería la frente en el caso de un choque frontal. Si tiene puesto correctamente el casco, cuando el niño mire hacia arriba debe poder ver el borde delantero del casco.

Ajuste: El casco debe quedarle suficientemente ajustado, de modo que si se produce más de un golpe en un choque, el casco no se mueva. Ajuste las correas hasta que solo quepan dos dedos entre la correa y la barbilla. ❾ Si el casco se mueve hacia los lados o hacia adelante o atrás con las correas ajustadas ponga colchoncitos de goma espuma más gruesos en el interior del casco o pruebe otro casco.

Precio: Por menos de $20 se puede comprar un buen casco para bicicletas, que tenga certificación de CPSC. Los cascos que cuesten más no son necesariamente más seguros, pero podrían tener un mejor ajuste, tener más agujeros de respiración, ser más livianos o ser más vistosos. (Vea la última página, para obtener información sobre fuentes para obtener cascos).

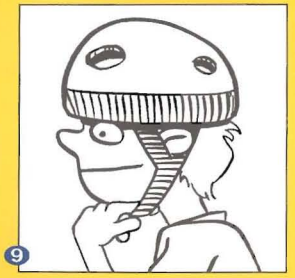
Ventilación: La ventilación del casco depende del flujo de aire de adelante hacia atrás. Un flujo adecuado se produce a través de aberturas largas y canaletas de aire entre las aberturas.

Aspecto: Ayude a su hijo a decorar el casco. Esto lo animará a usarlo. Use marcadores, etiquetas o pintura al agua. Los colores fuertes llaman la atención y permiten que el niño sea más visible. No coloque nada que sobresalga, ni que haga la superficie del casco irregular o que pueda engancharse en una caída y provocar una lesión grave.

❻ THIS HELMET COMPLIES WITH U.S. CPSC SAFETY STANDARD FOR BICYCLE HELMETS FOR PERSONS AGE 5 AND OLDER.

❼

❽



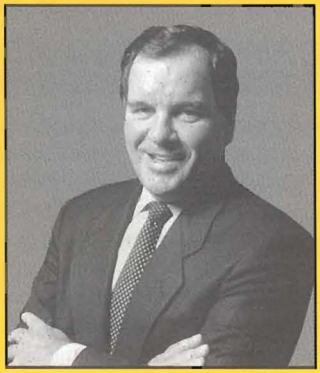
❾

Estimado ciclista:

Tu bicicleta es una manera genial de ir a todos lados: por el barrio, al parque o a la escuela. Andar en bicicleta es divertido, pero algunos niños han tenido accidentes o incluso han muerto en bicicleta.

No te vas a lastimar si andas en bicicleta en la forma correcta. Este folleto te mostrará cómo hacerlo. Podrás seguir estos consejos durante toda tu vida.

Padres y maestros: Hemos preparado *Los Chicos y las Bicicletas en Chicago,* para niños de la escuela media, especialmente entre 9 y 11 años de edad. Es parte de nuestros esfuerzos continuos para hacer que Chicago sea más agradable para los ciclistas. Espero que les sea útil.



Alcalde

RECURSOS PARA CICLISTAS

Publicaciones

Para pedir este folleto, mapas de bicicleta o *Ciclismo Seguro en Chicago* para adultos y adolecentes dirigirse a:
Department of Transportation
(Departamento de Transporte de Chicago)
Programa para bicicletas,
312/742-BIKE (2453)
30 N. LaSalle St., Oficina 500
Chicago IL 60602
www.chicagobikes.org

Educación

Chicagoland Bicycle Federation (CBF)
312/42-PEDAL (427-3325)
9 W. Hubbard St.
Chicago IL 60610
e-mail: info@biketraffic.org
www.biketraffic.org.org
Llámenos para informarse sobre las clases de ciclismo para niños o para sugerir mejoras para los ciclistas.

Chicago Police Protector Program
(Programa de Protección de Chicago)
312/744-4808
Presentaciones gratuitas sobre seguridad en el tránsito para escuelas y organizaciones de la comunidad.

Cascos

Bell Sports Cycle Right Program
Route 136 East, P.O. Box 927
Rantoul IL 61866 Tel. 800/494-4543 ext. 260
Proporciona cascos con descuento a escuelas, grupos comunitarios y departamentos de policía.

Prevención de robos

Chicago Police Bike Registration
(Registro de Bicicletas de la Policía de Chicago)
Se puede conseguir una tarjeta de registro en la estación de policía o en una bicicletería. También puede registrarse en Internet:
www.cityofchicago.org/city/webportal/jsp/forms/bikeRegistration/index.jsp

Reconocimientos

- Producido por la Chicagoland Bicycle Federation para el Chicago Department of Transportation.
- Financiado por el Illinois Department of Transportation y la división de Seguridad en el Tránsito.
- Concebido y escrito por Dave Glowacz.
- Ilustraciones de Tara Hoffmann y Dave Glowacz.
- Producido por Wordspace Press, www.wordspacepress.com.
- Publicado en 2005.

Copyright © 2005 City of Chicago.